J. Kant

von

der Macht des Gemüths

durch den bloßen Vorsatz seiner
krankhaften Gefühle Meister
zu seyn

herausgegeben

und mit Anmerkungen versehen

von

C. W. Hufeland,

Königl. Preuß. Staatsrath und Leibarzt.

Zweyte verbesserte und vermehrte Auflage.

Leipzig 1824,
bey Wilhelm Lauffer.

Preis: 10 gGr.

Phil
1902

J. Kant

von

der Macht des Gemüths

durch den bloßen Vorsatz seiner
krankhaften Gefühle Meister
zu seyn

herausgegeben
und mit Anmerkungen versehen
von

C. W. Hufeland,
Königl. Preuß. Staatsrath und Leibarzt.

Zweyte verbesserte und vermehrte Auflage.

Leipzig 1824,
bey Wilhelm Lauffer.

Dr. von Rad
Augsburg
Marien... 36

STADTBIBLIOTHEK AUGSBURG

Dem Hochverehrten

Arzt und Schriftsteller

dem

seit funfzig Jahren

durch Wort und That

um die Menschheit Hochverdienten

dem

edlen Manne

von Geist und Herzen

Herrn

Dr. Jac. Christ. Gottl. Schäffer sen.

Hochfürstl. Thurn und Taxischen Leibarzt und Geheimen Rath,
Ritter des Civil-Verdienstordens der Baierschen Krone

am 25. Julius 1824

zur Feier
seines funfzigjährigen Doctor-Jubileums

mit dem Gefühl

der aufrichtigsten Theilnahme,
Freundschaft und Verehrung

gewidmet

von

dem Herausgeber.

Vorwort
des Herausgebers.

Der Geist allein lebt — Das Leben des Geistes allein ist wahres Leben.

Das Leben des Leibes muß jenem immer untergeordnet und von ihm beherrscht werden, nicht umgekehrt der Geist sich den Launen, Stimmungen und Trieben des Körpers unterordnen, wenn das wahre Leben erhalten werden soll.

Diese große Wahrheit wurde von jeher von den Weisesten dieser Welt als der Grundpfeiler aller Sittlichkeit, aller Tu-

gend, aller Religion, genug alles dessen, was groß und göttlich ist im Menschen, und sonach auch aller wahren Glückseligkeit, betrachtet und gepredigt.

Sie kann aber nicht oft genug wiederholt werden, da es dem natürlichen Menschen immer näher liegt und bequemer ist, leiblich zu leben als geistig, noch mehr, wenn, wie in den neuesten Zeiten geschehen, selbst die Philosophie, sonst die Trägerin des geistigen Lebens, in dem Identitäts-System den Unterschied zwischen Geist und Körper ganz aufhebt, und sowohl Philosophen als Aerzte die Abhängigkeit des Geistes von dem Körper dergestalt in Schutz nehmen, daß sie selbst alle Verbrechen damit entschuldigen, Unfreiheit der Seele als ihre Quelle darstellen, und es bald dahin gekommen seyn wird, daß man gar nichts mehr Verbrechen nennen kann.

Aber wohin führt diese Ansicht? — Ist sie nicht geradezu göttlichen und menschlichen Gesetzen entgegen, die ja auf jene Grundlage gebaut sind? — Führt sie nicht zum gröbsten Materialismus? Vernichtet sie nicht alle Moralität, alle Kraft der Tugend, die eben in dem Leben der Idee und ihrer Herrschaft über das Leibliche besteht? — Und somit alle wahre Freiheit, Selbstständigkeit, Selbstbeherrschung, Selbstaufopferung, genug das Höchste, was der Mensch erreichen kann: den Sieg über sich selbst?

Ewig wahr bleibt das Sinnbild, den Menschen als den Reiter eines wilden Pferdes sich zu denken; einen vernünftigen Geist mit einem Thiere vereinigt, das ihn tragen und mit der Erde verbinden, aber von ihm nun wiederum geleitet und regiert werden soll. — Es zeigt die Aufgabe seines ganzen Lebens.

Besteht sie nicht darinn, diese Thierheit in ihm zu bekämpfen und der höheren Macht unterzuordnen? Nur dadurch, daß er sich dies Thier unterwirft und sich möglichst unabhängig davon macht, wird sein Leben regelmäßig, vernünftig, sittlich, und so nur wahrhaft glücklich. Läßt er dem Thier die Oberhand, so geht es mit ihm durch, und er wird ein Spiel seiner Launen und Sprünge — bis zum tödlichen Sturze.

Aber nicht blos für das höhere geistige Leben und dessen Gesundheit bedarf es dieser physischen Selbstbeherrschung, sondern sie dient eben so sehr zur Erhaltung und Vervollkommnung des physischen Lebens und dessen Gesundheit, und wird dadurch eins der wichtigsten Diät- und Heilmittel.

Wir wollen keinesweges den Einfluß des Leiblichen auf das Geistige leug-

nen. Aber eben so auffallend, ja noch größer ist die psychische Macht des Geistes über das Leibliche. Sie kann Krankheiten erregen und heilen. Ja sie kann tödten und lebendig machen. Sehen wir nicht sehr häufig durch Schrecken und andere Leidenschaften, also durch geistigen Einfluß, Epilepsie, Ohnmachten, Lähmungen, Blutflüsse und eine Menge andere Krankheiten, ja den Tod selbst, entstehen? — Und woran stirbt ein solcher Mensch? Lediglich an einer gewaltsamen, dem Blitzstrahl ähnlichen, Einwirkung des Geistes in den Körper. — Wie oft sind nicht die schwersten Krankheiten durch nichts anders geheilt worden, als durch Freude, Erhebung und Erweckung des Geistes! Der lange an der Zunge gelähmte Sohn des Crösus bekommt die Sprache wieder, als man seinen Vater ermorden will. Pinel sah, daß bei der

allgemeinen leidenschaftlichen Aufregung, die die französische Revolution hervorbrachte, eine Menge seit Jahren kränklicher und schwächlicher Menschen gesund und stark wurden, und besonders die gewöhnlichen Nervenübel der vornehmen und müßigen Stände ganz verschwanden. — Ja ich sage nicht zuviel, wenn ich behaupte, daß der größte Theil unsrer langwierigen Nerven-Krankheiten und sogenannten Krämpfe gar nichts anders ist, als Trägheit und Passivität des Geistes, die Folge des schlaffen Hingebens an körperliche Gefühle und Einflüsse.

Wer kann leugnen, daß es Wunder und Wunderheilungen giebt? — Aber was sind sie anders als Wirkungen des festen Glaubens entweder an himmlische Kräfte, oder auch an irdische, und folglich Wirkungen des Geistes?

Jedermann kennt die Kraft der Imagination. Niemand zweifelt daran, daß es eingebildete Krankheiten giebt, und daß eine Menge Menschen an nichts anders krank sind, als an der Krankheitseinbildung. Ist es nun aber nicht eben so gut möglich und unendlich besser, sich einzubilden, gesund zu seyn? Und wird man nicht dadurch eben so gut seine Gesundheit stärken und erhalten können, als durch das Gegentheil die Krankheit?

Als ein Beitrag zu dieser wichtigen Lehre und als Beförderungsmittel der Herrschaft und Heilkraft des Geistes über den Körper, mögen auch folgende Worte Kants, die letzten, die dieser große Geist zu uns gesprochen, dienen. Er schrieb sie auf meine Veranlassung vor 30 Jahren, wo sie in meinem Journal der pract. Heilkunde

abgedruckt wurden, und gern habe ich der Aufforderung des Herrn Verlegers zu einem neuen besondern Abdrucke gewillfahret, und sie mit einigen Bemerkungen versehen. Mögen sie ihren Zweck erreichen!

Berlin im May 1824.

C. W. Hufeland.

Von der Macht des Gemüths durch den bloßen Vorsatz seiner krankhaften Gefühle Meister zu seyn.

Ein Schreiben an Hrn. Professor Hufeland zu Jena im Jahr 1797*).

Daß meine Danksagung, für das den 12ten Dez. 1796 an mich bestellte Geschenk, Ihres lehrreichen und angenehmen Buchs „von der Kunst das menschliche Leben zu verlän=

*) Ich übersendete mein Buch Hrn. Prof. Kant, um ihm einen Beweiß der Verehrung zu geben, die gewiß jeder denkende Mensch diesem Weisen zollt, zugleich aber um ihn vielleicht zu veranlassen, über einige darin enthaltene und für das philoso=phische Tribunal gehörige Ideen nachzudenken, wo=durch ich unsrer Kunst zugleich einen Vortheil zu verschaffen hoffte. Ich freue mich ungemein, mei=nen Wunsch erfüllt zu sehen, und hier meinen Le=

gern" selbst auf ein langes Leben berechnet gewesen seyn dürfte, möchten Sie vielleicht aus dem Datum dieser meiner Antwort vom Januar dieses Jahres zu schließen Ursache haben; wenn das Altgewordenseyn nicht schon die öftere Vertagung (procrastinatio) wichtiger Beschlüsse bey sich führete, dergleichen doch wohl der des Todes ist, welcher sich immer zu früh für uns anmeldet, und den man warten zu lassen an Ausreden unerschöpflich ist.

sern mehrere dadurch veranlaßte Ideen und Entwicklungen mittheilen zu können, die für jeden denkenden Arzt höchst interessant seyn müssen, und die zugleich über die individuelle geistige und körperliche Diätetik dieses großen Mannes sehr lehrreiche Notizen ertheilen. — Was einige für mich zu schmeichelhafte Ausdrücke darin betrifft, so bitte ich zu bedenken, daß sie in einem an mich geschriebenen Briefe vorkommen, und ich hoffe dadurch jedem Vorwurf zu entgehen, der mir darüber gemacht werden könnte, daß ich sie stehen ließ, welches ich um so weniger verhindern konnte, da sonst der ganze Sinn hie und da verloren gegangen wäre, auch ich überdieß offenherzig gestehe, daß ich nicht ein Wort auszustreichen wage, was ein Kant geschrieben hat. H.

Sie verlangen von mir „ein Urtheil über „Ihr Bestreben das Physische im Menschen moralisch zu behandeln; den ganzen, auch physischen, Menschen als ein auf Moralität berechnetes Wesen darzustellen, und die moralische „Kultur als unentbehrlich zur physischen Vollendung der überall nur in der Anlage vorhandenen Menschennatur zu zeigen, und setzen hinzu: „wenigstens kann ich versichern, daß es keine vorgefaßte Meynungen waren, sondern ich durch „die Arbeit und Untersuchung selbst unwiderstehlich in diese Behandlungsart hinein gezogen „wurde.“ — — Eine solche Ansicht der Sache verräth den Philosophen, nicht den bloßen Vernunftkünstler; einen Mann, der nicht allein, gleich einem der Directoren des Französischen Convents, die von der Vernunft verordneten Mittel der Ausführung (technisch), wie sie die Erfahrung darbietet, zu seiner Heilkunde mit Geschicklichkeit, sondern, als gesetzgebendes Glied im Corps der Aerzte, aus der reinen Vernunft hernimmt, welche zu dem, was hilft, mit Ge-

schicklichkeit, auch das, was zugleich an sich Pflicht ist, mit Weisheit zu verordnen weiß: so, daß moralisch-practische Philosophie zugleich eine Universalmedizin abgiebt, die zwar nicht Allen für Alles hilft, aber doch in keinem Rezepte mangeln kann.

Dieses Universalmittel betrifft aber nur die Diätetik, d. i. es wirkt nur negativ, als Kunst, Krankheiten abzuhalten. Dergleichen Kunst aber setzt ein Vermögen voraus, das nur Philosophie, oder der Geist derselben, den man schlechthin voraussetzen muß, geben kann. Auf diesen bezieht sich die oberste diätetische Aufgabe, welche in dem Thema enthalten ist:

Von der Macht des Gemüths des Menschen über seine krankhafte Gefühle durch den bloßen festen Vorsatz Meister zu seyn.

Die, die Möglichkeit dieses Ausspruchs bestätigenden, Beyspiele kann ich nicht von der Erfahrung Anderer hernehmen, sondern zuerst nur von der an mir selbst angestellten; weil sie aus dem Selbstbewußtseyn hervorgeht, und sich

nachher allererst Andere fragen läßt: ob es nicht auch sie eben so in sich wahrnehmen. — Ich sehe mich also genöthigt, mein Ich laut werden zu lassen; was im dogmatischen Vortrage *) Unbescheidenheit verräth; aber Verzeihung verdient, wenn es nicht gemeine Erfahrung, sondern ein inneres Experiment oder Beobachtung betrifft, welche ich zuerst an mir selbst angestellt haben muß, um etwas, was nicht jedermann von selbst, und ohne darauf geführt zu seyn, beyfällt, zu seiner Beurtheilung vorzulegen. — Es würde tadelhafte Anmaßung seyn, Andere mit der inneren Geschichte meines Gedankenspiels unterhalten zu wollen, welche zwar subjective Wichtigkeit (für mich) aber keine objective (für jedermann geltende) enthielten. Wenn aber dieses Aufmer-

*) Im dogmatisch-practischen Vortrage, z. B. derjenigen Beobachtung seiner selbst, die auf Pflichten abzweckt, die Jedermann angehen, spricht der Canzelredner nicht durch Ich, sondern Wir. In dem erzählenden aber, der Privatempfindung (der Beichte, welche der Patient seinem Arzte ablegt), oder eigener Erfahrung an sich selbst, muß er durch Ich reden.

ken auf sich selbst und die daraus hervorgehende Wahrnehmung nicht so gemein ist, sondern, daß jeder dazu aufgefordert werde, eine Sache ist, die es bedarf und verdient, so kann dieser Uebelstand mit seinen Privatempfindungen Andere zu unterhalten wenigstens verziehen werden.

Ehe ich nun mit dem Resultat meiner, in Absicht auf Diätetik angestellten, Selbstbeobachtung aufzutreten wage, muß ich noch etwas über die Art bemerken, wie Herr Hufeland die Aufgabe der Diätetik, d. i. der Kunst stellt, Krankheiten vorzubeugen, im Gegensatz mit der Terapeutik, sie zu heilen.

Sie heißt ihm „die Kunst das menschliche Leben zu verlängern."

Er nimmt seine Benennung von demjenigen her, was die Menschen am sehnsüchtigsten wünschen, ob es gleich vielleicht weniger wünschenswerth seyn dürfte. Sie möchten zwar gern zwey Wünsche zugleich thun: nämlich lange zu leben und dabey gesund zu seyn; aber der erstere Wunsch hat den letzteren nicht zur noth-

wendigen Bedingung: sondern er ist unbedingt. Laßt den Hospitalkranken Jahre lang auf seinem Lager leiden und darben und ihn oft wünschen hören, daß ihn der Tod je eher je lieber von dieser Plage erlösen möge; glaubt ihm nicht, es ist nicht sein Ernst. Seine Vernunft sagt es ihm zwar vor, aber der Naturinstinct will es anders. Wenn er dem Tode, als seinem Befreyer (Jovi liberatori), winkt, so verlangt er doch immer noch eine kleine Frist und hat immer irgend einen Vorwand zur Vertagung (procrastinatio) seines peremtorischen Decrets. Der in wilder Entrüstung gefaßte Entschluß des Selbstmörders, seinem Leben ein Ende zu machen, macht hievon keine Ausnahme: denn er ist die Wirkung eines bis zum Wahnsinn exaltirten Affects. — Unter den zwey Verheißungen für die Befolgung der Kindespflicht — „auf daß dir es wohlgehe und du lange lebest auf Erden" — enthält die letztere die stärkere Triebfeder, selbst im Urtheile der Vernunft, nämlich als Pflicht, deren Beobachtung zugleich verdienstlich ist.

Die Pflicht das Alter zu ehren gründet sich nämlich eigentlich nicht auf die billige Schonung, die man den Jüngeren gegen die Schwachheit der Alten zumuthet: denn die ist kein Grund zu einer ihnen schuldigen Achtung. Das Alter will also noch für etwas Verdienstliches angesehen werden; weil ihm eine Verehrung zugestanden wird. Also, nicht etwa weil Nestorjahre zugleich durch viele und lange Erfahrung erworbene Weisheit, zu Leitung der jüngeren Welt, bey sich führen, sondern blos weil, wenn nur keine Schande dasselbe befleckt hat, der Mann, welcher sich so lange erhalten hat, d. i. der Sterblichkeit, als dem demüthigendsten Ausspruch, der über ein vernünftiges Wesen nur gefällt werden kann — „du bist Erde und sollst zur Erde werden" — so lange hat ausweichen und gleichsam der Unsterblichkeit hat abgewinnen können, weil, sage ich, ein solcher Mann sich so lange lebend erhalten und zum Beyspiel aufgestellt hat.

Mit der Gesundheit, als dem zweyten natürlichen Wunsche, ist es dagegen nur mißlich bewandt. Man kann sich gesund fühlen, (aus dem behaglichen Gefühl seines Lebens urtheilen) nie aber wissen, daß man gesund sey. — Jede Ursache des natürlichen Todes ist Krankheit: man mag sie fühlen oder nicht. — Es giebt viele, von denen, ohne sie eben verspotten zu wollen, man sagt, daß sie für immer kränkeln, nie krank werden können; deren Diät ein immer wechselndes Abschweifen und wieder Einbeugen ihrer Lebensweise ist, und die es im Leben, wenn gleich nicht den Kraftäußerungen, doch der Länge nach, weit bringen. Wie viel aber meiner Freunde oder Bekannten habe ich nicht überlebt, die sich bey einer einmal angenommenen ordentlichen Lebensart einer völligen Gesundheit rühmten: indessen daß der Keim des Todes (die Krankheit) der Entwickelung nahe, unbemerkt in ihnen lag, und der, welcher sich gesund fühlte, nicht wußte, daß er krank war; denn die Ursache eines natürlichen Todes kann man doch nicht

anders als Krankheit nennen. Die Causalität aber kann man nicht fühlen, dazu gehört Verstand, dessen Urtheil irrig seyn kann, indessen daß das Gefühl untrüglich ist, aber nur dann, wenn man sich krankhaft fühlt, diesen Namen führt; fühlt man sich aber so auch nicht, doch gleichwohl in dem Menschen verborgenerweise und zur baldigen Entwickelung bereit liegen kann; daher der Mangel dieses Gefühls keinen andern Ausdruck des Menschen für sein Wohlbefinden verstattet, als daß er scheinbarlich gesund sey. Das lange Leben also, wenn man dahin zurücksieht, kann nur die genossene Gesundheit bezeugen, und die Diätetik wird vor allem in der Kunst das Leben zu verlängern (nicht es zu genießen) ihre Geschicklichkeit oder Wissenschaft zu beweisen haben: wie es auch Herr Hufeland so ausgedrückt haben will.

Grundsatz der Diätetik.

Auf Gemächlichkeit muß die Diätetik nicht berechnet werden; denn diese Schonung sei-

ner Kräfte und Gefühle ist Verzärtelung, d. i. sie hat Schwäche und Kraftlosigkeit zur Folge und ein allmähliges Erlöschen der Lebenskraft, aus Mangel der Uebung; so wie eine Erschöpfung derselben durch zu häufigen und starken Gebrauch derselben. Der Stoizismus, als Prinzip der Diätetik (sustine et abstine), gehört also nicht blos zur practischen Philosophie, als Tugendlehre, sondern auch zu ihr als Heilkunde. — Diese ist alsdann philosophisch, wenn blos die Macht der Vernunft im Menschen, über seine sinnlichen Gefühle durch einen sich selbst gegebenen Grundsatz Meister zu seyn, die Lebensweise bestimmt. Dagegen, wenn sie diese Empfindungen zu erregen oder abzuwehren die Hülfe außer sich in körperlichen Mitteln (der Apotheke, oder der Chirurgie) sucht, sie blos empirisch und mechanisch ist.

Die Wärme, der Schlaf, die sorgfältige Pflege des nicht Kranken sind solche Verwöhnungen der Gemächlichkeit.

1. Ich kann, der Erfahrung an mir selbst gemäs, der Vorschrift nicht beystimmen: „man soll Kopf und Füße warm halten *).“ Ich finde

*) Den Kopf warm zu halten, ist gewiß immer nachtheilig, und die medizinische Regel ist eigentlich: „den Kopf kühl und die Füße warm zu halten.“ Es bedarf daher diese Aeußerung des würdigen Verfassers einige Berichtigung. Es ist allerdings vollkommen wahr, daß, wenn wir unsere Füße von Jugend auf eben so bloß trügen, wie unsere Hände, Gesicht, und die Weiber auch den Hals und die Brust, wir sie eben so gut gegen Kälte und Witterung würden abhärten können, wie diese, und Millionen von Menschen, welche barfuß laufen, beweisen dieses. Da aber unser Klima und unsere Lebensverhältnisse uns nicht erlauben, das Bloßtragen immer fortzusetzen, sondern die Füße bekleidet zu tragen gebieten, so entsteht dadurch schon die Möglichkeit einer Erkältung, durch Weglassung der gewohnten Bedeckung. Und da es nun überdieß gar nicht zu leugnen ist, daß die Füße, besonders der Unterfuß, in einer ganz besondern antagonistischen Verbindung mit den oberen Theilen stehen, so daß durch Erkältung, das heißt, Unterdrückung der Hautthätigkeit, sehr leicht ein Krankheitsreiz auf Kopf, Brust und Unterleibseingeweide reflectirt werden kann, so folgt allerdings daraus die Nothwendigkeit, dieselben nicht sowohl warm, sondern in einer gleichmäßigen Temperatur zu halten. H.

es dagegen gerathener beyde kalt zu halten (wozu die Russen auch die Brust zählen); gerade der Sorgfalt wegen, um mich nicht zu verkälten. — Es ist freylich gemächlicher im laulichen Wasser sich die Füße zu waschen, als es zur Winterszeit mit beynahe eiskaltem zu thun; dafür aber entgeht man dem Uebel der Erschlaffung der Blutgefäße in so weit vom Herzen entlegenen Theilen, welches im Alter oft eine nicht mehr zu hebende Krankheit der Füße nach sich zieht. — Den Bauch, vornemlich bey kalter Witterung, warm zu halten, möchte eher zur diätetischen Vorschrift statt der Gemächlichkeit gehören; weil er Gedärme in sich schließt, die einen langen Gang hindurch einen nicht flüssigen Stoff forttreiben sollen, wozu der sogenannte Schmachtriemen (ein breites, den Unterleib haltendes und die Muskeln desselben unterstützendes Band) bey Alten, aber eigentlich nicht der Wärme wegen, gehört.

2. Lange oder (wiederholentlich, durch Mittagsruhe) viel schlafen ist freylich eben

so viel Ersparniß am Ungemache, was überhaupt das Leben im Wachen unvermeidlich bey sich führt, und es ist wunderlich genug sich ein langes Leben zu wünschen, um es größtentheils zu verschlafen. Aber das, worauf es hier eigentlich ankömmt, dieses vermeynte Mittel des langen Lebens, die Gemächlichkeit, widerspricht sich in seiner Absicht selbst. Denn das wechselnde Erwachen und wieder Einschlummern in langen Winternächten ist für das ganze Nervensystem lähmend, zermalmend und in täuschender Ruhe krafterschöpfend: mithin die Gemächlichkeit hier eine Ursache der Verkürzung des Lebens. — Das Bett ist das Nest einer Menge von Krankheiten.

3. Im Alter sich zu pflegen oder pflegen zu lassen, blos um seine Kräfte, durch die Vermeidung der Ungemächlichkeit (z. B. des Ausgehens in schlimmen Wetter) oder überhaupt die Uebertragung der Arbeit an Andere, die man selbst verrichten könnte, zu schonen, so aber das Leben zu verlängern, diese Sorgfalt bewirkt gerade das Widerspiel, nämlich das frühe Alt-

werden und Verkürzung des Lebens. — — Auch daß sehr alt gewordene mehrentheils verehelichte*) Personen gewesen wären, möchte schwer zu beweisen seyn**). — In einigen Familien ist das Altwerden erblich, und die Paa-

*) Hierwieder möchte ich doch die Beobachtung anführen: daß unverehelichte (oder jung verwittwete) alte Männer mehrentheils länger ein jugendliches Aussehen erhalten, als verehelichte, welches doch auf eine längere Lebensdauer zu deuten scheint. — Sollten wohl die letztern an ihren härteren Gesichtszügen den Zustand eines getragenen Jochs (davon conjugium), nämlich das frühere Altwerden verrathen, welches auf ein kürzeres Lebensziel hindeutet?

**) Ich habe mich bey Aufstellung dieses Grundsatzes in meiner Makrobiotik blos durch die Erfahrung leiten lassen. Es stießen mir bey meinen Nachforschungen über das höchste Alter so viele Verheyrathete auf, daß ich dadurch zuerst aufmerksam gemacht wurde. Ich fand nemlich bey allen Alten einen sehr beträchtlichen Ueberschuß auf Seiten der Verheyratheten: von den außerordentlich hohen Alten (d. h. 120 — 160 Jährigen) fand ich durchaus gar keinen unverheyrathet; ja sie hatten alle mehrmals und größtentheils noch in den letzten Zeiten ihres Lebens geheyrathet. Dieß allein bewog mich zu den Vermuthungen von Einfluß der Zeugungskraft und des Ehestands aufs lange Leben, für die ich dann erst die theoretischen Gründe aufsuchte. H.

rung in einer solchen kann wohl einen Familienschlag dieser Art begründen. Es ist auch kein übles politisches Prinzip zu Beförderung der Ehen, das gepaarte Leben als ein langes Leben anzupreisen; obgleich die Erfahrung immer verhältnißweise nur wenig Beyspiele davon an die Hand giebt, von solchen, die neben einander vorzüglich alt geworden sind; aber die Frage ist hier nur vom physiologischen Grunde des Altwerdens, — wie es die Natur verfügt, nicht vom politischen, wie die Convenienz des Staats die öffentliche Meynung seiner Absicht gemäß gestimmt zu seyn verlangt.

Uebrigens ist das Philosophiren, ohne darum eben Philosoph zu seyn, auch ein Mittel der Abwehrung mancher unangenehmer Gefühle, und doch zugleich Agitation des Gemüths, welches in seine Beschäftigung ein Interesse bringt, das von äußern Zufälligkeiten unabhängig und eben darum, obgleich nur als Spiel, dennoch kräftig und inniglich ist und die Lebenskraft nicht stocken läßt. Dagegen Philosophie,

die ihr Interesse am Ganzen des Endzwecks der Vernunft — der eine absolute Einheit ist — hat, ein Gefühl der Kraft bey sich führt, welches die körperlichen Schwächen des Alters in gewissem Maaße durch vernünftige Schätzung des Werths des Lebens wohl vergüten kann. — Aber; neu sich eröffnende Aussichten zu Erweiterung seiner Erkenntnisse, wenn sie auch gerade nicht zur Philosophie gehörten, leisten doch auch eben dasselbe, oder etwas dem Aehnliches; und, so fern der Mathematiker hieran ein *unmittelbares* Interesse (nicht als an einem Werkzeuge zu anderer Absicht) nimmt, so ist er in so fern auch Philosoph, und genießt die Wohlthätigkeit einer solchen Erregungsart seiner Kräfte in einem verjüngten und ohne Erschöpfung verlängerten Leben.

Aber auch bloße Tändeleyen in einem sorgenfreyen Zustande leisten, als Surrogate, bey eingeschränkten Köpfen fast eben dasselbe, und, die mit Nichtsthun immer vollauf zu thun haben, werden gemeiniglich auch alt. — Ein sehr bejahrter Mann fand dabey ein großes Interesse, daß

die vielen Stutzuhren in seinem Zimmer immer nach einander, keine mit der andern zugleich, schlagen mußten; welches ihn und den Uhrmacher den Tag über genug beschäftigte, und dem letztern zu verdienen gab. Ein Anderer fand in der Abfütterung und Kur seiner Sangvögel hinreichende Beschäftigung, um die Zeit zwischen seiner eigenen Abfütterung und dem Schlaf auszufüllen. Eine alte begüterte Frau fand diese Ausfüllung am Spinnrade, unter dabey eingemischten unbedeutenden Gesprächen, und klagte daher in ihrem sehr hohen Alter, gleich als über den Verlust einer guten Gesellschaft, daß, da sie nunmehr den Faden zwischen den Fingern nicht mehr fühlen konnte, sie für langer Weile zu sterben Gefahr liefe.

Doch, damit mein Discurs über das lange Leben Ihnen nicht auch lange Weile mache und eben dadurch gefährlich werde, will ich der Sprachseligkeit, die man als einen Fehler des Alters zu belächeln, wenn gleich nicht zu schelten pflegt, hiemit Grenzen setzen.

Von der Hypochondrie.

Die Schwäche, sich seinen krankhaften Gefühlen überhaupt, ohne ein bestimmtes Object, muthlos zu überlassen — mithin ohne den Versuch zu machen, über sie durch die Vernunft Meister zu werden — die Grillenkrankheit (hypochondria vaga) *), welche gar keinen bestimmten Sitz im Körper hat und ein Geschöpf der Einbildungskraft ist und daher auch die dichtende heißen könnte — wo der Patient alle Krankheiten, von denen er in Büchern liest, an sich zu bemerken glaubt, — ist das gerade Widerspiel jenes Vermögens des Gemüths über seine krankhaften Gefühle Meister zu seyn, nämlich Verzagtheit, über Uebel, welche Menschen zustoßen könnten, zu brüten, ohne, wenn sie kämen, ihnen widerstehen zu können; eine Art von Wahnsinn, welchem freylich wohl irgend ein Krankheitsstoff (Blähung oder Verstopfung) zum Grunde liegen mag, der aber nicht unmit-

*) Zum Unterschiede von der topischen (hypochondria abdominalis). H.

telbar, wie er den Sinn afficirt, gefühlt, sondern als bevorstehendes Uebel von der dichtenden Einbildungskraft vorgespiegelt wird; wo dann der Selbstquäler (Heautontimorumenos), statt sich selbst zu ermannen, vergeblich die Hülfe des Arztes aufruft; weil nur er selbst, durch die Diätetik seines Gedankenspiels, belästigende Vorstellungen, die sich unwillkührlich einfinden, und zwar von Uebeln, wider die sich doch nichts veranstalten ließe, wenn sie sich wirklich einstellten, aufheben kann. — Von dem, der mit dieser Krankheit behaftet, und so lange er es ist, kann man nicht verlangen, er solle seiner krankhaften Gefühle durch den bloßen Vorsatz Meister werden. Denn, wenn er dieses könnte, so wäre er nicht hypochondrisch. Ein vernünftiger Mensch statuirt keine solche Hypochondrie: sondern, wenn ihm Beängstigungen anwandeln, die in Grillen, d. i. selbst ausgedachte Uebel, ausschlagen wollen, so fragt er sich, ob ein Object derselben da sey. Findet er keines, welches gegründete Ursache zu dieser Beängstigung abgeben kann, oder sieht er

ein, daß, wenn auch gleich ein solches wirklich wäre, doch dabey nichts zu thun möglich sey, um seine Wirkung abzuwenden, so geht er mit diesem Anspruche seines inneren Gefühls zur Tagesordnung, d. i. er läßt seine Beklommenheit (welche alsdann blos topisch ist) an ihrer Stelle liegen (als ob sie ihm nichts anginge) und richtet seine Aufmerksamkeit auf die Geschäfte, mit denen er zu thun hat.

Ich habe wegen meiner flachen und engen Brust, die für die Bewegung des Herzens und der Lunge wenig Spielraum läßt, eine natürliche Anlage zur Hypochondrie, welche in früheren Jahren bis an den Ueberdruß des Lebens gränzte. Aber die Ueberlegung, daß die Ursache dieser Herzbeklemmung vielleicht blos mechanisch und nicht zu heben sey, brachte es bald dahin, daß ich mich an sie gar nicht kehrte, und während dessen, daß ich mich in der Brust beklommen fühlte, im Kopf doch Ruhe und Heiterkeit herrschte, die sich auch in der Gesellschaft, nicht nach abwechselnden Launen (wie Hypochondrische

pflegen), sondern absichtlich und natürlich mitzutheilen nicht ermangelte. Und da man des Lebens mehr froh wird durch das, was man im freyen Gebrauch desselben thut, als was man genießt, so können Geistesarbeiten eine andere Art von befördertem Lebensgefühl den Hemmungen entgegensetzen, welche blos den Körper angehen. Die Beklemmung ist mir geblieben; denn ihre Ursache liegt in meinem körperlichen Bau. Aber über ihren Einfluß auf meine Gedanken und Handlungen bin ich Meister geworden, durch Abkehrung der Aufmerksamkeit von diesem Gefühle, als ob es mich gar nicht anginge *).

*) Selbst bei wirklichen Krankheiten müssen wir wohl unterscheiden, die Krankheit, und das Gefühl der Krankheit. — Das letztere übertrifft mehrentheils die erste bey weitem; ja man kann behaupten, man würde die eigentliche Krankheit, die oft nur in einer örtlich gestörten Verrichtung eines oft unbedeutenden Theiles besteht, gar nicht bemerken, wenn nicht die dadurch erregte allgemeine Unlust und Unbehaglichkeit, oder unangenehmen Gefühle und Schmerzen, unsern Zustand höchst peinlich machten. Diese Gefühle aber, diese Einwirkung der Krankheit auf das Ganze, stehen großentheils

Vom Schlafe.

Was die Türken, nach ihren Grundsätzen der Prädestination, über die Mäßigkeit sagen: daß nämlich im Anfange der Welt jedem Menschen die Portion zugemessen worden, wie viel er

in unserer Gewalt. Eine schwache, verweichlichte Seele, eine dadurch erhöh'te Empfindlichkeit, wird dadurch völlig übermannt, ein starker, abgehärteter Geist weiset sie zurück und unterdrückt sie. — Jedermann giebt zu, daß es möglich ist, durch ein unerwartetes Ereigniß, durch eine angenehme Zerstreuung, genug durch etwas, was die Seele stark von sich abzieht, sein körperliches Leiden zu vergessen. — Warum sollte dieß nun nicht der eigne feste Wille, die eigne Seelenkraft selbst bewirken können? —

Das größte Mittel gegen Hypochondrie und alle eingebildete Uebel, ist in der That das Objektiviren seiner selbst, so wie die Hauptursache der Hypochondrie und ihr eigentliches Wesen nichts anders ist, als das Subjektiviren aller Dinge, das heißt, daß das physische Ich die Herrschaft über alles erhalten hat, der alleinige Gedanke, die fixe Idee wird, und alles andere unter diese Kategorie bringt. — Ich habe daher immer gefunden, daß, je praktischthätiger das Leben eines Menschen ist, das heißt, je mehr es ihn immer nach außen zieht, desto sicherer ist er für Hypochondrie. Den

im Leben zu essen haben werde, und, wenn er sein beschieden Theil in großen Portionen verzehrt, er auf eine desto kürzere Zeit zu essen, mithin zu seyn, sich Rechnung machen könne: Das kann in einer Diätetik, als Kinderlehre — denn im Genießen müssen auch Männer von Aerzten oft als Kinder behandelt werden, — auch zur Regel dienen: nämlich daß jedem Menschen von Anbeginn her vom Verhängnisse seine Portion Schlaf zugemessen worden, und der, welcher von seiner Lebenszeit in Mannsjahren

besten Beweiß geben uns die praktischen Aerzte. Sie sind unaufhörlich mit Krankheiten beschäftigt, und Krankheit, Uebelbefinden wird zuletzt der herrschende Gegenstand ihres Denkens. Hier sollte also sehr leicht dasselbe auch der herrschende Gegenstand ihres Ichs werden, und es müßten folglich alle Aerzte endlich hypochondrisch werden. — Und dennoch sehen wir, daß gerade praktische Aerzte fast nie an Hypochondrie leiden. — Warum? Weil sie sich von Anfang an gewöhnen, alle Uebel zu objektiviren, wodurch sie am Ende dahin gelangen, sich selbst und ihre eignen Uebel zu objektiviren, sie von ihrem wahren Ich zu trennen und zum Gegenstand der Außenwelt und der Kunst zu machen. — Denn das wahre Ich wird nie krank. H.

zu viel (über das Drittheil) dem Schlafen eingeräumt hat, sich nicht eine lange Zeit zu schlafen d. i. zu leben und alt zu werden, versprechen darf. — Wer dem Schlaf als süßen Genuß im Schlummern (der Siesta der Spanier) oder als Zeitkürzung (in langen Winternächten) viel mehr als ein Drittheil seiner Lebenszeit einräumt, oder ihm sich auch theilweise (mit Absätzen), nicht in einem Stück, für jeden Tag zumißt, verrechnet sich sehr in Ansehung seines Lebensquantum, theils dem Grade, theils der Länge nach. — Da nun schwerlich ein Mensch wünschen wird, daß der Schlaf überhaupt gar nicht Bedürfniß für ihn wäre, — woraus doch wohl erhellet, daß er das lange Leben als eine lange Plage fühlt; von dem, so viel er verschlafen, eben so viel Mühseligkeit zu tragen er sich ersparet hat — so ist es gerathener, fürs Gefühl sowohl als für die Vernunft, dieses Genuß- und Thatleere Drittel ganz auf eine Seite zu bringen und es der unentbehrlichen Naturrestauration zu überlassen: doch mit einer genauen Abge-

messenheit der Zeit, von wo an und wie lange sie dauern soll *).

Es gehört unter die krankhaften Gefühle zu der bestimmten und gewohnten Zeit nicht schlafen, oder auch sich nicht wach halten zu können; vornemlich aber das erstere; in dieser Absicht sich zu Bette zu legen und doch schlaflos zu liegen. — Sich alle Gedanken aus dem Kopf zu schlagen ist zwar der gewöhnliche Rath, den der Arzt giebt; aber sie, oder andere an ihre Stelle, kommen wieder und erhalten wach. Es ist kein anderer diätetischer Rath, als beym inneren Wahrnehmen oder Bewußtwerden irgend eines sich regenden Gedanken, die Aufmerksamkeit davon so fort abzuwenden (gleich als ob man

*) Die naturgemäßeste Eintheilung des Tages bleibt gewiß diese: Acht Stunden der Arbeit, acht Stunden der Ruhe und acht Stunden der Nahrung, körperlichen Bewegung, Gesellschaft und Aufheiterung.
H.

mit geschlossenen Augen diese auf eine andere Seite kehrte): wo dann durch das Abbrechen jedes Gedanken, den man inne wird, allmählig eine Verwirrung der Vorstellungen entspringt, dadurch das Bewußtseyn seiner körperlichen (äußern) Lage aufgehoben wird, und eine ganz verschiedene Ordnung, nämlich ein unwillkührliches Spiel der Einbildungskraft (das im gesunden Zustande der Traum ist) eintritt, in welchem, durch ein bewunderns würdiges Kunststück der thierischen Organisation, der Körper für die animalischen Bewegungen abgespannt, für die Vitalbewegung aber innigst agitirt wird und zwar durch Träume, die, wenn wir uns gleich derselben im Erwachen nicht erinnern, gleichwohl nicht haben ausbleiben können: weil sonst bey gänzlicher Ermangelung derselben, wenn die Nervenkraft, die vom Gehirn dem Sitze der Vorstellungen ausgeht, nicht mit der Muskelkraft der Eingeweide vereinigt wirkte, das Leben sich nicht einen Augenblick erhalten könnte. Daher träumen vermuthlich alle Thiere, wenn sie schlafen.

Jedermann aber, der sich zu Bette und in Bereitschaft zu schlafen gelegt hat, wird bisweilen, bey aller obgedachten Ablenkung seiner Gedanken, doch nicht zum Einschlafen kommen können. In diesem Fall wird er im Gehirn etwas Spastisches (Krampfartiges) fühlen, welches auch mit der Beobachtung gut zusammenhängt: daß ein Mensch gleich nach dem Erwachen etwa ½ Zoll länger sey, als wenn er sogar im Bette geblieben und dabey nur gewacht hätte. — Da Schlaflosigkeit ein Fehler des schwächlichen Alters und die linke Seite überhaupt genommen die schwächere ist *), so fühlte ich seit etwa einem

*) Es ist ein ganz unrichtiges Vorgeben, daß, was die Stärke im Gebrauch seiner äußern Gliedmaßen betrifft, es blos auf die Uebung und wie man frühe gewöhnt worden, ankomme, welche von beyden Seiten des Körpers die stärkere oder schwächere seyn solle; ob im Gefechte mit dem rechten oder linken Arm der Säbel geführt, ob sich der Reiter im Steigbügel stehend von der rechten zur linken oder umgekehrt aufs Pferd schwinge u. s. w. Die Erfahrung lehrt aber, daß, wer sich am linken Fuße Maas für seine Schuhe nehmen läßt, wenn der Schuh dem linken genau anpaßt, er für den

Jahre diese krampfigte Anwandelungen und sehr empfindliche Reize dieser Art (ob zwar nicht wirkliche und sichtbare Bewegungen der darauf afficirten Gliedmaßen als Krämpfe), die ich nach der Beschreibung anderer für gichtische Zufälle halten und dafür einen Arzt suchen mußte. Nun aber, aus Ungeduld, am Schlafen mich gehindert zu fühlen, griff ich bald zu meinem stoischen Mittel, meinen Gedanken mit Anstrengung auf irgend ein von mir gewähltes gleichgültiges Object, was es auch sey, (z. B. auf den viel Ne-

rechten zu enge sey, ohne daß man die Schuld davon den Eltern geben kann, die ihre Kinder nicht besser belehrt hätten; so wie der Vorzug der rechten Seite vor der linken auch daran zu sehen ist, daß der, welcher über einen tiefen Graben schreiten will, den linken Fuß ansetzt und mit dem rechten überschreitet: widrigenfalls er in den Graben zu fallen Gefahr läuft. Daß der preußische Infanterist geübt wird mit dem linken Fuße anzutreten, widerlegt jenen Satz nicht, sondern bestätigt ihn vielmehr; denn er sezt diesen voran, gleich als auf ein Hypomochlium, um mit der rechten Seite den Schwung des Angriffs zu machen, welchen er mit der rechten gegen die linke verrichtet.

benvorstellungen enthaltenden Namen Cicero) zu heften: mithin die Aufmerksamkeit von jener Empfindung abzulenken; dadurch diese dann, und zwar schleunig, stumpf wurden, und so die Schläfrigkeit sie überwog, und dieses kann ich jederzeit, bey wiederkommenden Anfällen dieser Art in den kleinen Unterbrechungen des Nachtschlafs, mit gleich gutem Erfolg wiederholen. Daß aber dieses nicht etwa blos eingebildete Schmerzen waren, davon konnte mich die des andern Morgens früh sich zeigende glühende Röthe der Zehen des linken Fußes überzeugen. — Ich bin gewiß, daß viele gichtische Zufälle, wenn nur die Diät des Genusses nicht gar zu sehr dawider ist, ja Krämpfe und selbst epileptische Zufälle (nur nicht bey Weibern und Kindern, als die dergleichen Kraft des Vorsatzes nicht haben), auch wohl das für unheilbar verschriene Podagra, bey jeder neuen Anwandlung desselben durch diese Festigkeit des Vorsatzes (seine Aufmerksamkeit von einem solchen Leiden abzuwen-

den) abgehalten und nach und nach gar gehoben werden könnte *).

*) Unglaublich ist es, was der Mensch vermag, auch im Physischen, durch die Kraft des festen Willens; und so auch durch die Noth, die oft allein einen solchen festen Willen hervorzubringen vermag. Woher kömmt es, daß die arbeitende, durch Noth oder Pflicht zur Arbeit getriebene, Klasse viel weniger kränkelt, als die müßiggehende? Hauptsächlich daher, daß jene keine Zeit hat krank zu seyn, und also eine Menge Anwandelungen von Krankheiten übergeht, das heißt, in der Arbeit sie vergißt und dadurch wirklich überwindet und aufhebt, statt daß der Müßige, den Gefühlen nachgebend und sie pflegend, dadurch oft den Keim erst zu Krankheiten ausbildet.

Wie oft habe ich diese Erfahrung in meinem Berufsleben an mir selbst gemacht, und welcher Pflicht- und Berufsmensch hat sie nicht gemacht! — Wie oft glaubte ich früh nicht im Stande zu seyn, wegen körperlicher Beschwerden das Zimmer zu verlassen — die Pflicht rief zum Krankenbett oder aufs Katheder, und so sauer es anfangs wurde, nach einiger Zeit der Anstrengung war das Uebel vergessen, der Geist siegte über den Leib, und die Gesundheit war wieder hergestellt.

Ja am auffallendsten zeigt sich die Kraft des Geistigen bei ansteckenden und epidemischen Krankheiten. Es ist eine ausgemachte Erfahrungssache, daß die, welche guten Muth haben, sich nicht fürchten und ekeln, am wenigsten angesteckt werden.

Vom Essen und Trinken.

Im gesunden Zustande und der Jugend ist es das Gerathenste in Ansehung des Genusses, der Zeit und Menge nach, blos den Appetit (Hunger und Durst) zu befragen; aber bey den mit dem Alter sich einfindenden Schwächen ist

Aber daß eine schon wirklich geschehene Ansteckung noch durch freudige Exaltation des Geistes wieder aufgehoben werden könne, davon bin ich selbst ein Beispiel. — Ich hatte in dem Kriegsjahre 1807, wo in Preußen ein pestartiges Faulfieber herrschte, viele solche Kranke zu behandeln, und fühlte eines Morgens bei dem Erwachen alle Zeichen der Ansteckung, Schwindel, Kopfbetäubung, Zerschlagenheit der Glieder, genug alle Vorboten, die bekanntlich mehrere Tage dauern können, ehe die Krankheit wirklich ausbricht. — Aber die Pflicht gebot; Andere waren kränker als ich. Ich beschloß, meine Geschäfte, wie gewöhnlich zu verrichten und Mittags einem frohen Mahle beizuwohnen, wozu ich eingeladen war. Hier überließ ich mich einige Stunden ganz der Freude und dem lauten Frohsinn, der mich umgab, trank absichtlich mehr Wein wie gewöhnlich, ging mit einem künstlich erregten Fieber nach Hause, legte mich zu Bett', schwitzte die Nacht hindurch reichlich und war am andern Morgen völlig hergestellt. H.

eine gewisse Angewohnheit einer geprüften und heilsam gefundenen Lebensart, nämlich wie man es einen Tag gehalten hat, es eben so alle Tage zu halten, ein diätetischer Grundsatz, welcher dem langen Leben am günstigsten ist; doch unter der Bedingung, daß diese Abfütterung für den sich weigernden Appetit die gehörigen Ausnahmen mache. — Dieser nämlich weigert im Alter die Quantität des Flüssigen (Suppen oder viel Wasser zu trinken) vornemlich dem männlichen Geschlecht: verlangt dagegen derbere Kost und anreizenderes Getränke (z. B. Wein), so wohl um die wurmförmige Bewegung der Gedärme — die unter allen Eingeweiden am meisten von der vita propria zu haben scheinen, weil sie, wenn sie noch warm aus dem Thier gerissen und zerhauen werden, als Würmer kriechen, deren Arbeit man nicht blos fühlen, sondern sogar hören kann — zu befördern, und zugleich solche Theile in den Blutumlauf zu bringen, die durch ihren Reiz das Geäder zur Blutbewegung im Umlauf zu erhalten beförderlich sind.

Das Wasser braucht aber bey alten Leuten längere Zeit, um, ins Blut aufgenommen, den langen Gang seiner Absonderung von der Blutmasse durch die Nieren zur Harnblase zu machen, wenn es nicht dem Blute assimilirte Theile (dergleichen der Wein ist) und die einen Reiz der Blutgefäße zum Fortschaffen bey sich führen, in sich enthält; welcher letztere aber alsdann als Medicin gebraucht wird, dessen künstlicher Gebrauch eben dadurch eigentlich nicht zur Diätetik gehört. Der Anwandelung des Appetits zum Wassertrinken (dem Durst), welche großentheils nur Angewohnheit ist, nicht so fort nachzugeben und ein hierüber genommener fester Vorsatz bringt diesen Reiz in das Maas des natürlichen Bedürfnisses, des den festen Speisen beyzugebenden Flüssigen, dessen Genuß in Menge im Alter selbst durch den Naturinstinkt geweigert wird. Man schläft auch nicht gut, wenigstens nicht tief bey dieser Wasserschwelgerey, weil die Blutwärme dadurch vermindert wird.

Es ist oft gefragt worden: ob, gleich wie in 24 Stunden nur Ein Schlaf, so auch in eben so viel Stunden nur Eine Mahlzeit nach diätetischer Regel verwilligt werden könne, oder ob es nicht besser (gesunder) sey, dem Appetit am Mittagstische etwas abzubrechen, um dafür auch zu Nacht essen zu können. Zeitkürzender ist freylich das letztere. — Das erstere halte ich auch in den sogenannten besten Lebensjahren (dem Mittelalter) für zuträglicher; das letztere aber im späteren Alter. Denn, da das Stadium für die Operation der Gedärme zum Behuf der Verdauung im Alter ohne Zweifel langsamer abläuft, als in jüngeren Jahren, so kann man glauben, daß ein neues Pensum (in einer Abendmahlzeit) der Natur aufzugeben, indessen daß das erstere Stadium der Verdauung noch nicht abgelaufen ist, der Gesundheit nachtheilig werden müsse. — Auf solche Weise kann man den Anreiz zum Abendessen, nach einer hinreichender Sättigung des Mittags, für ein krankhaftes Gefühl halten, dessen man durch einen

festen Vorsatz so Meister werden kann, daß auch die Anwandelung desselben nach gerade nicht mehr verspürt wird.

Von dem krankhaften Gefühl aus der Unzeit im Denken.

Einem Gelehrten ist das Denken ein Nahrungsmittel, ohne welches, wenn er wach und allein ist, er nicht leben kann; jenes mag nun im Lernen (Bücherlesen) oder im Ausdenken (Nachsinnen nnd Erfinden) bestehen. Aber beym Essen oder Gehen sich zugleich angestrengt mit einem bestimmten Gedanken beschäftigen, Kopf und Magen oder Kopf und Füße mit zwey Arbeiten zugleich belästigen, davon bringt das eine Hypochondrie, das andere Schwindel hervor. Um also dieses krankhaften Zustandes durch Diätetik Meister zu seyn, wird nichts weiter erfordert, als die mechanische Beschäftigung des Magens, oder der Füße, mit der geistigen des Denkens wechseln zu lassen, und während dieser (der Restauration gewidmeten) Zeit das

absichtliche Denken zu hemmen und dem (dem mechanischen ähnlichen) freyen Spiele der Einbildungskraft den Lauf zu lassen; wozu aber bey einem Studirenden ein allgemein gefaßter und fester Vorsatz der Diät im Denken erfordert wird.

Es finden sich krankhafte Gefühle ein, wenn man in einer Mahlzeit ohne Gesellschaft sich zugleich mit Bücherlesen oder Nachdenken beschäftigt, weil die Lebenskraft durch Kopfarbeit von dem Magen, den man belästigt, abgeleitet wird. Eben so, wenn dieses Nachdenken mit der krafterschöpfenden Arbeit der Füße (im Promeniren) *) verbunden wird. Man kann das

*) Studirende können es schwerlich unterlassen, in einsamen Spaziergängen sich mit Nachdenken selbst und allein zu unterhalten. Ich habe es aber an mir gefunden und auch von andern, die ich darum befrug, gehört: daß das angestrengte Denken im Gehen geschwinde matt macht; dagegen, wenn man sich dem freyen Spiel der Einbildungskraft überläßt, die Motion restaurirend ist. Noch mehr geschieht dieses, wenn bey dieser mit Nachdenken verbundenen Bewegung zugleich Unterredung mit

Lucubriren noch hinzufügen, wenn es ungewöhnlich ist. Indessen sind die krankhaften Gefühle aus diesen unzeitig (invita Minerva) vorgenommenen Geistesarbeiten doch nicht von der Art, daß sie sich unmittelbar durch den bloßen Vorsatz augenblicklich, sondern allein durch Entwöhnung, vermöge eines entgegengesetzten Prinzips, nach und nach heben lassen und von den ersteren soll hier nur geredet werden.

Von der Hebung und Verhütung krankhafter Zufälle durch den Vorsatz im Athemziehen.

Ich war vor wenigen Jahren noch dann und wann vom Schnupfen und Husten heimgesucht, welche beyde Zufälle mir desto ungelegener waren, als sie sich bisweilen beym Schlafengehen zutrugen. Gleichsam entrüstet über diese Stöh-

einem Andern gehalten wird, so, daß man sich bald genöthigt sieht das Spiel seiner Gedanken sitzend fortzusetzen. — Das Spazieren im Freien hat gerade die Absicht durch den Wechsel der Gegenstände seine Aufmerksamkeit auf jeden einzelnen abzuspannen.

rung des Nachtschlafs entschloß ich mich, was den ersteren Zufall betrifft, mit fest geschlossenen Lippen durchaus die Luft durch die Nase zu ziehen: welches mir anfangs nur mit einem schwachen Pfeifen, und da ich nicht absetzte, oder nachließ, immer mit stärkeren, zuletzt mit vollen und freyen Luftzuge gelang, es durch die Nase zu Stande zu bringen, darüber ich dann so fort einschlief. — Was dieses gleichsam convulsivische und mit dazwischen vorfallenden Einathmen (nicht wie beym Lachen ein continuirtes, stoßweise erschallendes) Ausathmen, den Husten betrifft, vornemlich den, welchen der gemeine Mann in England den Altmannshusten (im Bette liegend) nennt, so war er mir um so mehr ungelegen, da er sich bisweilen bald nach der Erwärmung im Bette einstellte und das Einschlafen verzögerte. Dieses Husten, welches durch den Reiz der mit offenen Munde eingeathmeten Luft auf den Luftröhrenkopf erregt wird *), nun zu hemmen be-

*) Sollte auch nicht die atmosphärische Luft, wenn sie durch die Eustachische Röhre (also bey geschlos-

durfte es einer nicht mechanischen, (pharmacevtischen) sondern nur unmittelbaren Gemüthsope-

senen Lippen) circulirt, dadurch, daß sie auf diesem dem Gehirn nahe liegenden Umwege Sauerstoff absetzt, das erquickende Gefühl gestärkter Lebensorgane bewirken, welches dem ähnlich ist, als ob man Luft trinke; wobey diese, ob sie zwar keinen Geruch hat, doch die Geruchsnerven und die denselben nahe liegende einsaugende Gefäße stärkt? Bey manchem Wetter findet sich dieses Erquickliche des Genusses der Luft nicht; bey andern ist es eine wahre Annehmlichkeit sie auf seiner Wanderung mit langen Zügen zu trinken: welches das Einathmen mit offenem Munde nicht bewährt. — — Das ist aber von der größten diätetischen Wichtigkeit, den Athemzug durch die Nase bey geschlossenen Lippen sich so zur Gewohnheit zu machen, daß er selbst im tiefsten Schlaf nicht anders verrichtet wird und man sogleich aufwacht, so bald er mit offenem Munde geschieht und dadurch gleichsam aufgeschreckt wird; wie ich das anfänglich, ehe es mir zur Gewohnheit wurde auf solche Weise zu athmen, bisweilen erfuhr. — Wenn man genöthigt ist stark oder bergan zu schreiten, so gehört größere Stärke des Vorsatzes dazu, von jener Regel nicht abzuweichen und eher seine Schritte zu mäßigen, als von ihr eine Ausnahme zu machen; ingleichen, wenn es um starke Motion zu thun ist, die etwa ein Erzieher seinen Zöglingen geben will, daß dieser sie ihre Bewegung lieber stumm als mit öfterer Ein-

ration: nämlich die Aufmerksamkeit auf diesen Reiz dadurch ganz abzulenken, daß sie mit Anstrengung auf irgend ein Object (wie oben bey krampfhaften Zufällen) gerichtet und dadurch das Ausstoßen der Luft gehemmet wurde, welches mir, wie ich es deutlich fühlete, das Blut ins Gesicht trieb, wobey aber der durch denselben Reiz erregte flüssige Speichel (saliva) die Wirkung dieses Reizes, nämlich die Ausstoßung der

athmung durch den Mund machen lasse. Meine jungen Freunde (ehemalige Zuhörer) haben diese diätetische Maxime als probat und heilsam gepriesen und sie nicht unter die Kleinigkeiten gezählt, weil sie bloßes Hausmittel ist, das den Arzt entbehrlich macht. — Merkwürdig ist noch: daß, da es scheint, beym lange fortgesetzten Sprechen geschehe das Einathmen auch durch den so oft geöffneten Mund, mithin jene Regel werde da doch ohne Schaden überschritten, es sich wirklich nicht so verhält. Denn es geschieht doch auch durch die Nase. Denn wäre diese zu der Zeit verstopft, so würde man von dem Redner sagen, er spreche durch die Nase (ein sehr widriger Laut), indem er wirklich nicht durch die Nase spräche, und umgekehrt, er spreche nicht durch die Nase, indem er wirklich durch die Nase spricht: wie es Hr. Hofrath Lichtenberg launigt und richtig bemerkt — Das

Luft, verhinderte und ein Herunterschlucken dieser Feuchtigkeit bewirkte. — — Eine Gemüthsoperation, zu der ein recht großer Grad des festen Vorsatzes erforderlich, der aber darum auch desto wohlthätiger ist.

Von den Folgen dieser Angewohnheit des Athemziehens mit geschlossenen Lippen.

Die unmittelbare Folge davon ist, daß sie auch im Schlafe fortwährt, und ich sogleich aus dem Schlafe aufgeschreckt werde, wenn ich zufälligerweise die Lippen öffne und ein Athem-

ist auch der Grund, warum der, welcher lange und laut spricht (Vorleser oder Prediger), es ohne Rauhigkeit der Kehle eine Stunde lang wohl aushalten kann; weil nämlich sein Athemziehen eigentlich durch die Nase, nicht durch den Mund, geschieht, als durch welchen nur das Ausathmen verrichtet wird. — Ein Nebenvortheil dieser Angewohnheit des Athemzuges mit beständig geschlossenen Lippen, wenn man für sich allein wenigstens nicht im Discurs begriffen ist, ist der: daß die sich immer absondernde und den Schlund befeuchtende Saliva hiebey zugleich als Verdauungsmittel (stomachale), vielleicht auch (verschluckt) als Abführungsmittel wirkt; wenn man fest genug entschlossen ist sie nicht durch üble Angewohnheit zu verschwenden. H.

zug durch den Mund geschieht: woraus man sieht, daß der Schlaf und mit ihm der Traum, nicht eine so gänzliche Abwesenheit von dem Zustande des Wachenden ist, daß sich nicht auch eine Aufmerksamkeit auf seine Lage in jenem Zustande mit einmische: wie man denn dieses auch daraus abnehmen kann, daß die, welche sich des Abends vorher vorgenonmen haben, früher als gewöhnlich (etwa zu einer Spazierfahrt) aufzustehen, auch früher erwachen; indem sie vermuthlich durch die Stadtuhren aufgeweckt werden, die sie also auch mitten im Schlaf haben hören und darauf Acht geben müssen. — Die mittelbare Folge dieser löblichen Angewöhnung ist: daß das unwillkührliche abgenöthigte Husten, (nicht das Aufhusten eines Schleims als beabsichtigter Auswurf) in beyderley Zustande verhütet und so durch die bloße Macht des Vorsatzes eine Krankheit verhütet wird. — — Ich habe sogar gefunden, daß, da mich nach ausgelöschtem Licht (und eben zu Bette gelegt) auf einmal ein starker Durst anwandelte, den mit

Wassertrinken zu löschen ich im Finstern hätte in eine andere Stube gehen und durch Herumtappen das Wassergeschirr suchen müssen, ich darauf fiel, verschiedene und starke Athemzüge mit Erhebung der Brust zu thun und gleichsam Luft durch die Nase zu *trinken*; wodurch der Durst in wenig Secunden völlig gelöscht war. Es war ein krankhafter Reiz, der durch einen Gegenreiz gehoben ward.

Denkgeschäft — Alter.

Krankhafte Zufälle, in Ansehung deren das Gemüth das Vermögen besitzt, des Gefühls derselben durch den bloßen standhaften Willen des Menschen, als einer *Obermacht des vernünftigen Thieres*, Meister werden zu können, sind alle von der spastischen (krampfhaften) Art: man kann aber nicht umgekehrt sagen, daß alle von dieser Art durch den bloßen festen Vorsatz gehemmet oder gehoben werden können. — Denn einige derselben sind von der Beschaffenheit, daß die Versuche sie der Kraft

des Vorsatzes zu unterwerfen, das krampfhafte Leiden vielmehr noch verstärken: wie es der Fall mit mir selber ist, da diejenige Krankheit, welche vor etwa einem Jahr in der Kopenhagener Zeitung als „epidemischer, mit Kopfbedrückung verbundener Catharr" beschrieben wurde *) (bey mir aber wohl ein Jahr älter aber doch von ähnlicher Empfindung ist) mich für eigene Kopfarbeiten gleichsam desorganisirt, wenigstens geschwächt und stumpf gemacht hat, und, da sich diese Bedrückung auf die natürliche Schwäche des Alters geworfen hat, wohl nicht anders als mit dem Leben zugleich aufhören wird.

Die krankhafte Beschaffenheit des Patienten, die das Denken, in so fern es ein Festhalten eines Begriffs — der Einheit des Bewußtseyns verbundener Vorstellungen — ist, begleitet und erschwert, bringt das Gefühl eines spastischen Zustandes des Organs des Denkens (des Gehirns) als eines Drucks hervor, der zwar das Denken

*) Ich halte sie für eine Gicht, die sich zum Theil aufs Gehirn geworfen hat.

und Nachdenken selbst ingleichen das Gedächtniß in Ansehung des ehedem Gedachten eigentlich nicht schwächt, aber im Vortrage (dem mündlichen oder schriftlichen) das feste Zusammenhalten der Vorstellungen in ihrer Zeitfolge wider Zerstreuung sichern soll, und bewirkt selbst einen unwillkührlichen spastischen Zustand des Gehirns, als ein Unvermögen, bey dem Wechsel der auf einander folgenden Vorstellungen die Einheit des Bewußtseyns derselben zu erhalten. Daher begegnet es mir: daß, wenn ich, wie es in jeder Rede jederzeit geschieht, zuerst zu dem, was ich sagen will, den Hörer oder Leser vorbereite, ihm den Gegenstand, wohin ich gehen will, in der Aussicht, dann ihn auch auf das, wovon ich ausgegangen bin, zurückgewiesen habe — ohne welche zwey Hinweisungen kein Zusammenhang der Rede statt findet — und ich nun das letztere mit dem ersteren verknüpfen soll, ich auf einmal meinen Zuhörer, oder stillschweigend mich selbst, fragen muß: Wo war ich doch? Wovon ging ich aus? Welcher Fehler nicht sowohl ein

Fehler des Geistes, noch des Gedächtnisses allein, sondern der Geistesgegenwart (im Verknüpfen) d. i. unwillkührliche Zerstreuung, und ein sehr peinigender Fehler ist; dem man zwar in Schriften — zumal den philosophischen, weil man da nicht immer so leicht zurücksehen kann, von wo man ausging — mühsam vorbeugen, aber mit aller Mühe nie völlig vergüten kann.

Mit dem Mathematiker, der seine Begriffe, oder die Stellvertreter derselben (Größen- und Zahlenzeichen), in der Anschauung vor sich hinstellen und, daß, so weit er gegangen ist, alles richtig sey, versichert seyn kann, ist es anders bewandt als mit dem Arbeiter im Fache der, vornehmlich reinen, Philosophie (Logik und Metaphysik), der seinen Gegenstand in der Luft vor sich schwebend erhalten muß, und ihn nicht blos theilweise, sondern jederzeit zugleich in einem Ganzen des Systems (d. r. V.), sich darstellen und prüfen muß. Daher es eben nicht zu verwundern ist, wenn ein Metaphysiker eher invalid wird als der Studirende in einem anderen

Fache, ingleichen als Geschäftsphilosophen; indessen daß es doch einige derer geben muß, die sich jenem ganz widmen, weil ohne Metaphysik überhaupt es gar keine Philosophie geben könnte.

Hieraus ist auch zu erklären, wie jemand für sein Alter gesund zu seyn sich rühmen kann, ob er zwar in Ansehung gewisser ihm obliegenden Geschäfte sich in die Krankenliste müßte einschreiben lassen. Denn, weil das Unvermögen zugleich den Gebrauch und mit diesem auch den Verbrauch und die Erschöpfung der Lebenskraft abhält, und er gleichsam nur in einer niedrigeren Stufe (als vegetirendes Wesen) zu leben gesteht, nämlich essen, sehen und schlafen zu können, was für seine animalische Existenz gesund, für die bürgerliche (zu öffentlichen Geschäften verpflichteten) Existenz aber krank, d. i. invalid, heißt: so widerspricht sich dieser Candidat des Todes hiemit gar nicht.

Dahin führt die Kunst das menschliche Leben zu verlängern: daß man endlich unter den

Lebenden nur so geduldet wird, welches eben nicht die ergötzlichste Lage ist *).

Hieran aber habe ich selber schuld. Denn warum will ich auch der hinanstrebenden jüngeren Welt nicht Platz machen und um zu leben mir den gewöhnten Genuß des Lebens schmälern: warum ein schwächliches Leben durch Entsagungen in ungewöhnliche Länge ziehen, die Sterbelisten, in denen doch auf den Zuschnitt der von Natur schwächeren und ihre muthmaßliche Lebensdauer mit gerechnet ist, durch mein Beyspiel in Verwirrung bringen, und das alles, was man sonst

*) Dieß Resultat, so wenig tröstlich es ist, ist vollkommen richtig, sobald wir an das, was der Mensch im vollkommenen Sinn ist und seyn soll, denken. Aber selbst das Beyspiel des würdigen Herrn Verfassers giebt ja einen sprechenden Beweiß, was der Mensch auch im Alter noch für andere seyn kann, wenn die Vernunft immer, wie hier, seine oberste Gesetzgeberin war. — Und gesezt auch, es fehlte ganz an dieser objectiven und bürgerlichen Existenz, sind uns nicht auch die Ruinen eines schönen und großen Gebäudes heilig und schätzbar? dienen sie uns nicht als Denkzeichen des Vergangenen, als Winke der Zukunft, als Lehre und Beyspiel? H.

Schicksal nannte, (dem man sich demüthig und andächtig unterwarf) dem eigenen festen Vorsatze unterwerfen; welcher doch schwerlich zur allgemeinen diätetischen Regel, nach welcher die Vernunft unmittelbar Heilkraft ausübt, aufgenommen werden und die therapevtische Formeln der Officin jemals verdrängen wird?

Nachschrift.

Vorsorge für die Augen von Seiten der Buchdrucker und Verleger.

Den Verfasser der Kunst das menschliche (auch besonders das literarische) Leben zu verlängern, darf ich also dazu wohl auffordern, daß er wohlwollend auch darauf bedacht sey, die Augen der Leser — vornehmlich der jetzt großen Zahl der Leserinnen, die den Uebelstand der Brille noch härter fühlen dürften — in Schutz zu nehmen: auf welche jetzt aus elender Ziererey der Buchdrucker, (denn Buchstaben haben doch als Mahlerey schlechterdings nichts Schönes an sich)

von allen Seiten Jagd gemacht wird; damit nicht, so wie in Marocko, durch weiße Uebertünchung aller Häuser ein großer Theil der Einwohner der Stadt blind ist, dieses Uebel aus ähnlicher Ursache auch bey uns einreiße, vielmehr die Buchdrucker desfalls unter Polizeygesetze gebracht werden. — Die jetzige Mode will es dagegen anders; nämlich:

1) Nicht mit schwarzer, sondern grauer Tinte, (weil es sanfter und lieblicher auf schönem weißen Papier absteche) zu drucken.

2) Mit Didotschen Lettern, von schmalen Füßen, nicht mit Breitkopfschen, die ihrem Namen Buchstaben (gleichsam bücherner Stäbe zum Feststehen) besser entsprechen würden.

3) Mit lateinischer (wohl gar Cursiv) Schrift ein Werk teutschen Inhalts, von welcher Breitkopf mit Grunde sagte: daß niemand das Lesen derselben für seine Augen so lange aushalte, als mit der teutschen.

4) Mit so kleiner Schrift als nur möglich, damit für die unten etwa beyzufügenden Noten

noch kleinere (dem Auge noch knapper angemessene) leserlich bleibe *).

*) Ich stimme in diese Klage des verehrten Verfassers (mit Ausnahme des grauen Papiers, woran es unsere Herren Verleger so schon nicht fehlen lassen) ganz mit ein, und bin überzeugt, daß der größte Theil der jezt so auffallend häufiger werdenden Augenschwächen schon an und für sich in dem weit häufigern Lesen — besonders dem geschwind lesen, was jetzt wegen der weit häufigern Zeitungen, Journale, und Flugschriften weit gewöhnlicher ist, und die Augen unglaublich angreift — zu suchen sey, und dadurch auch unbeschreiblich vermehrt wird, daß man beym Druck die Rücksicht auf die Augen immer mehr vernachlässigt, da sie vielmehr, weil nun einmal das Lesen zum allgemeinen Bedürfniß geworden ist, vermehrt werden sollte.

Auch ich glaube, daß dabey die den Augen nachtheiligsten Fehler dadurch begangen werden, wenn man auf nicht weißes Papier, mit grauer Schwärze, mit zu kleinen, oder mit zu zarten, zu wenig Körper habenden, Lettern druckt; und ich mache es daher jedem Autor, Verleger und Drucker zur heiligen Pflicht, das Augenwohl ihrer Leser künftig besser zu bedenken. Besonders ist die blasse Farbe der Buchstaben äusserst nachtheilig, und es ist unverzeihlich, daß es Drucker so häufig aus elender Gewinnsucht oder Bequemlichkeit darinnen fehlen lassen.

Diesem Unwesen zu steuern, schlage ich vor: den Druck der Berliner Monatsschrift (nach

Je größer der Abstand der Buchstabenfarbe von der Farbe des Papiers ist, desto leichter faßt das Auge das Bild, und desto weniger greift dieses Auffassen, das Lesen, die Augen an. — Also recht weißes Papier und recht schwarze Buchstaben sind es, warum ich die teutschen Herrn Buchhändler und Buchdrucker im Namen des lesenden Publikums recht angelegentlich bitte. — Mögen sie es zur Ehre der teutschen Nation thun, denn wie schön zeichnen sich darin die ausländischen Drucke gegen die meisten teutschen aus! Mögen sie es zu Bewahrung ihres Gewissens thun, denn sie versündigen sich in der That, indem sie unbewußt Ursache der überhandnehmenden Augenschwäche und Blindheit werden!

Was aber die lateinischen Lettern als Augenverderber betrifft, so bitte ich um Erlaubniß, darin andrer Meynung zu seyn, und zwar aus folgenden Gründen:

1) Daß diese Lettern an und für sich den Augen nicht nachtheiliger sind, als unsre teutschen, erhellt daraus, weil sonst in England, Frankreich und andern Ländern, wo man sich ihrer bedient, die Augenfehler häufiger seyn müßten, als bey uns, welches aber nicht der Fall ist.

2) Wenn sie also einen Teutschen, der gewohnt ist teutsch zu lesen, etwas mehr anzugreifen scheinen,

Text und Noten) zum Muster zu nehmen; denn, man mag, welches Stück man will, in die

so liegt die Ursache blos darin, weil er sie nicht gewohnt ist, und das Angreifende verliert sich, sobald er sich daran gewöhnt hat, und fällt ganz weg, wenn wir gleich von Jügend auf an diese Lettern gewöhnt werden.

3) Daß diese Lettern, wenn sie klein oder zu mager sind, die Augen angreifen, ist wahr, aber dasselbe gilt auch von den teutschen, und ich halte es daher für äußerst nöthig, bey der lateinischen Schrift größere oder fettere Typen zu nehmen; welches auch der einzige Grund war, warum ich sie bey der Makrobiotik von dieser Beschaffenheit wählete, ohnerachtet man hie und da darin einen Grund zum Tadel gefunden hat, — ein Beweiß, daß man gerade dann, wenn man fürs Publikum sorgt, oft am meisten verkannt werden kann.

Ich finde also keinen medizinischen Gegengrund, der mich von ihrem Gebrauch abhalten sollte; vieles aber, was mir ihren Gebrauch anrieth und mich dahin gebracht hat, sie häufig zu wählen. Zuerst nemlich glaube ich, daß unsere Literatur und Sprache dann ungleich mehr Eingang in andre Länder finden wird, wenn wir lateinisch drucken, denn viele Ausländer schreckt schon das Fremde und Unverständliche der Typen ab, und man wird sich gewiß schwerer zu Erlernung einer Sprache entschlie-

Hand nehmen, so wird man die durch obige

ßen, wenn man selbst erst die Form der Lettern studieren muß. Ich glaube daher, es würde ungemein viel zur literarischen Verbindung Europens, und zur Beförderung der allgemeinen Gelehrten Republik beytragen, wenn wir uns endlich eben der Typen bedienten, die die aufgeklärtesten Nationen angenommen haben, und ich glaube, es muß am Ende dahin kommen. England, selbst Italien, bedienten sich ja noch bis zu Anfang dieses Jahrhunderts unserer Mönchsschrift, und haben sie dennoch ganz verlassen, welches zugleich beweißt, daß wir nicht einmal teutsche Originalität daran finden können. — Dazu kommt nun noch der Grund, daß bey scientifischen besonders medizinischen Büchern, wo viel lateinische Termini technici vorkommen, ein großer Uebelstand fürs Auge entsteht, wenn die teutsche Schrift alle Augenblicke durch lateinische unterbrochen wird, oder dadurch ein noch schlimmeres Uebel bewirkt wird, daß man diese Termini technici ins Teutsche übersetzt, wodurch sie nun vollends den Ausländern ganz, und selbst den Teutschen aus einer andern Provinz zum Theil, unverständlich werden, und sie wirklich den Vorzug verlieren, Termini technici zu seyn.

Ich gebe zu, daß manche ungeübte Leser für jetzt lateinische Lettern ungern, ja wohl gar nicht lesen; dieß gilt aber nicht von scientifischen Schriften. Man mag also bey Schriften für die niedern Klassen

Leserey angegriffenen Augen durch Ansicht des letzteren merklich gestärkt fühlen *).

noch teutsche Lettern gebrauchen, bey allen gebildeten Ständen beyderley Geschlechts ist das aber schon jetzt nicht mehr nöthig. H.

*) Unter den krankhaften Zufällen der Augen (nicht eigentlichen Augenkrankheiten) habe ich die Erfahrung von einem, der mir zuerst in meinen Vierzigerjahren einmal, später hin, mit Zwischenräumen von einigen Jahren, dann und wann, jetzt aber in einem Jahre etlichemal begegnet ist, gemacht; wo das Phänomen darin besteht: daß auf dem Blatt, welches ich lese, auf einmal alle Buchstaben verwirrt und durch eine gewisse über dasselbe verbreitete Helligkeit vermischt und ganz unleserlich werden: ein Zustand, der nicht über 6 Minuten dauert, der einem Prediger, welcher seine Predigt vom Blatte zu lesen gewohnt ist, sehr gefährlich seyn dürfte, von mir aber in meinem Auditorium der Logik oder Metaphysik, wo nach gehöriger Vorbereitung im freyen Vortrage (aus dem Kopfe) geredet werden kann, nichts als die Besorgniß entsprang, es möchte dieser Zufall der Vorbote vom Erblinden seyn; worüber ich gleichwohl jetzt beruhigt bin: da ich bey diesem jetzt öfterer als sonst sich ereignenden Zufalle an meinem Einen gesunden Auge (denn das linke hat das Sehen seit etwa 5 Jahren verlohren) nicht den mindesten Abgang an Klarheit verspühre. — Zufälligerweise kam ich darauf, wenn sich jenes Phäno-

men ereignete, meine Augen zu schließen, ja um noch besser das äußere Licht abzuhalten, meine Hand darüber zu legen, und dann sahe ich eine hellweiße wie mit Phosphor im Finstern auf einem Blatt verzeichnete Figur, ähnlich der, wie das letzte Viertel im Kalender vorgestellt wird, doch mit einem auf der convexen Seite ausgezackten Rande, welche allmählig an Helligkeit verlohr und in obbenannter Zeit verschwand. — Ich möchte wohl wissen: ob diese Beobachtung auch von Andern gemacht und wie diese Erscheinung, die wohl eigentlich nicht in den Augen, — als bey deren Bewegung dies Bild nicht zugleich mit bewegt, sondern immer an derselben Stelle gesehn wird — sondern im Sensorium commune ihren Sitz haben dürfte, zu erklären sey*). Zugleich ist es seltsam, daß man ein Auge (innerhalb einer Zeit, die ich etwa auf 3 Jahre schätze) einbüßen kann, ohne es zu vermissen.

*) Dieser Fehler des Sehens kommt allerdings mehr vor, und gehört unter die allgemeine Rubrik: Visus confusus s. perversus, weil er noch eben keinen Mangel der Sehkraft, sondern nur eine Abalienation derselben beweißt. Ich selbst habe es zuweilen periodisch gehabt, und der vom Hrn. Hofr. Herz im Journal d. pr. Heilk. beschriebne falsche Schwindel hat viel ähnliches. Mehrentheils ist eine vorübergehende Reizung die Ursache, z. B. Blutreiz, Gichtreiz, gastrische Reize, oder auch Schwäche. H.

Inhalt

	Seite
Ueber langes Leben und Gesundheit.	11
Grundsatz der Diätetik.	20
Von der Hypochondrie.	29
Vom Schlafe.	35
Vom Essen und Trinken.	44
Von dem krankhaften Gefühl aus der Unzeit im Denken	48
Von der Hebung und Verhütung krankhafter Gefühle durch den Vorsatz im Athemziehen.	50
Von den Folgen dieser Gewohnheit des Athemziehens mit geschloßnen Lippen.	54
Denkgeschäft — Alter.	56
Nachschrift. — Vorsorge für die Augen von Seiten der Buchdrucker und Verleger.	62

Bei dem Verleger dieses sind noch erschienen und in allen Buchhandlungen zu haben:

Große, K. F., Ideen und Materialien zur kirchlichen allgemeinen Todtenfeier. 8. 1819. 16 gr.

Hollmann, D. A. G., animadversiones ad cap. III. et XIII. epistolae Pauli I. ad Corinthios. 8 1819. 6 gr.

Hufnagel, W. E., Betrachtungen und Gebete zur würdigen Feier des heiligen Abendmahls 8. 1791. 8 gr.

Morus, D. S. F. N., recitationes in Evangelium Joannis, edidit Th. Im. Dindorf. Editio secunda. gr. 8. 1821. 2 thlr. 4 gr.

Rätze, J. G., Erläuterungen einiger Hauptpunkte in D. Fr. Schleiermachers christlichem Glauben nach den Grundsätzen der evangelischen Kirche im Zusammenhang. gr. 8. 1823. 1 thlr. 8 gr.

— — die höchsten Principien der Schrifterklärung. 8. 1824. 15 gr.

Schulzii, J. C. F., Scholia philologica et critica in Vetus Testamentum. X Vol. 8 maj. 1783 — 1792. 15 thlr.

Gemeiner, K. T., Geschichte des Herzogthums Baiern unter Ferdinands Regierung. gr. 8. 1790. 1 thlr. 8 gr.

— — Geschichte der öffentlichen Reichsverhandlungen zu Regensburg vom Anfang bis auf neuere Zeit. 3 Bde. 4. 1704. 4 thlr. 4 gr.

Gerstaecker, D. K. F. W., System der innern Staatsverwaltung und der Gesetzpolitik. 3 Abtheilungen. gr. 8. 1818—1820. 6 thlr. 6 gr. (1e Abtheilung. 1 thlr. 12 gr. 2e Abtheilung 2 thlr. 6 gr. 3e Abtheil. 2 thlr. 12 gr.)

Geschichte der päpstlichen Universalmonarchie. Mit Anmerkungen von Klüber. gr. 8. 1795. 1 thlr. 8 gr.

Hüllmann, K., Geschichte des Ursprungs der Stände in Deutschland. 3 Bde. gr. 8. 1817. 3 thlr. 12 gr.

Liechtenstern, J. M. v., über die Verwaltung der Landgüter; ein Umriß der wesentlichen Grundsätze hierzu. Mit einem Anhange einer praktischen Bibliothek für Güter-Beamte. Dritte veränderte Ausgabe. gr. 8. 1821. 9 gr.

— — Was hat die Diplomatie als Wissenschaft zu umfassen und der Diplomat zu leisten? Ein Umriß der Hauptmomente der Erstern und der Pflichten des Letztern. gr. 8. 1820. 12 gr.

— — Aphorismen und Notizen über wichtige Zweige des Finanzwesens. gr. 8. 1821. 12 gr.

Maier, J. E., Staats-Rath, Germaniens Urverfassung, mit einer Vorrede über den academischen Vortrag der deutschen Reichsgeschichte. gr. 8. 18 gr.

— — allgemeine Theorie der Staatsconstitution. gr. 8. 18 gr.

— — deutsche Staatsconstitution, entwickelt und dargestellt. 2 Bde. gr. 8. 2 thlr. 12 gr.

Palaye, de la Cürne St., das Ritterwesen des Mittelalters mit Anmerkungen von Klüber. 3 Bde. gr. 8. 1786. (1r Bd. 1 thlr. 4 gr. 2r Bd. 1 thlr. 8 gr. 3r Bd. 1 thlr. 16 gr.) 4 thlr. 4 gr.

Rätze, J. G., das Vernunftrecht im Gewande des Staatsrechts und der Vorrechte. 8. 1823. 14 gr.

Sartori, J. v., geistliches und weltliches katholisches Staatsrecht. 2 Bände in 6 Theilen. gr. 8. 1788 — 1791. 10 thlr. 16 gr.

Stepf, J. H., Gallerie aller juridischen Autoren, von der ältesten bis auf die jetzige Zeit, mit ihren vorzüglichsten Schriften, nach alphabetischer Ordnung aufgestellt. 1r Band. A — B 2r Band C — E. à 1 thlr. 16 gr. 3r Band. F — G. 2 thlr. gr. 8. 1820 — 1822. 5 thlr. 8 gr.

— — die Lehre vom Contradictor bei erkanntem Concursprocesse, nach gemeinem u. baierschem Recht. 2e umgearbeitete Aufl. gr. 8. 1821. 1 thlr. 6 gr.

Dähne, D. A., die Milch- und Molkenkuren und deren zweckmäßigste Anwendung in verschiedenen Krankheiten. Zum gemeinnützigen Gebrauch für Aerzte und Nichtärzte geschrieben. 8. 1817. 1 thlr.

Gaubii, H. D., institutiones pathologiae medicinalis ad editionem tertiam edidit cum additamentis J. C. G. Ackermann. 8 maj. 1787. 1 thlr. 8 gr.

Siebold, D. E. v., über praktischen Unterricht in der Entbindungskunst, nebst einer systematischen Uebersicht seiner praktischen Uebungen am Phantom. 8. 16 gr.

Förstemann, D. W. A., über den Gegensatz positiver u. negativer Größen. Mit Kpfrn. gr. 8. 1thlr. 8gr.

Lüders, J., Pythagoras und Hypatia, oder die Mathematik der Alten, für das Studium der wissenschaftlichen Bildungsgeschichte. gr. 8. 1810. 18 gr.

Ottemann, Fr., Sammlung interessanter geometrischer Lehrsätze und Aufgaben zum Selbststudium für Anfänger in der Mathematik und als Anhang zu jedem Lehrbuche der Elementargeometrie. Mit 158 geometrischen Figuren. 8. 1824. 16 gr.

Auswahl französischer äsopischer Fabeln, nebst einem vollständigen französisch-deutschen Wortregister zum Gebrauch für Anfänger. 8. 1800. 4 gr.

Bergmann, A., allgemeine Schreibstunden für Schule und Haus, in 84 nach der Feder in Kupfer gestochenen Vorlegeblättern. Zum Gebrauch für die Jugend. 4. 1824. 15 gr.

*Engel, M. E., Geist der Bibel für Schule und Haus. 8. 1824. 16 gr.

*Engel, M. E., Religionsgesänge für Schulen. 2e verbesserte Aufl. 8. 1823. 4 gr.
Dasselbe mit einem Anhang von 60 Schulgebeten. 5 gr.
— — sechzig kurze Schulgebete, ein Anhang zu den Religionsgesängen. 8. 1823. 2 gr.
Facius, J. F., griechische Blumenlese, oder kleine Sammlung vorzüglicher Stellen aus den griechischen Schriftstellern. Ein Lehr- und Lesebuch zum Unterricht in der griechischen Sprache. 8. N. A. 8 gr.
— — Compendium dialectorum graecorum in usum scholarum. 8. 10 gr.
Favole d'Esope frigio, con un Vocabulario italiano-tedesco in gracia della studiosa gioventu, oder Esops Fabeln, nebst einem italienisch-deutschen Wörterbuche zum Gebrauche f. Anfänger. 8. Neue Ausgabe. 16 gr.
Haferkorn, J. A., der Kopfrechner, oder gründlicher Unterricht, das Rechnen im Kopfe durch eine Stufenfolge von Beispielen leicht und gründlich zu erlernen ꝛc. 1r Thl. 2e Aufl. 8. 1818. 6 gr. 2r Thl. 1819. 6 gr. (Hat auch den Titel: praktische Anleitung zum Kopfrechnen).
Jahn, J. E, Materialien zur Bearbeitung deutscher und lateinischer Briefe und Reden für mittlere Schulen. 8. 1795. 1 thlr. 8 gr.
Mengs, A. R. Ritter, praktischer Unterricht in der Malerei, frei aus dem Italienischen übersetzt und mit Anmerkungen vermehrt von B. H. Schnorr von K. Mit 1 Kupfer. 8. 1818. 16 gr.
Moser, A., Angelika. Ein Buch für Kinder gebildeter Eltern. (Kinderbibliothek 1s Bdchen.) Mit 8 colorirten Kupfern. 12. geb. 16 gr.
— — Briefsammlung für Kinder gebildeter Eltern, zum Schul- und Privatgebrauch. Als erste praktische Anleitung zur innern und äußern Einrichtung der Briefe und zum Briefschreiben überhaupt. 8. 1822. 9 gr.
— — Unterricht in der deutschen Rechtschreibung

auf Vorlegeblättern, zum Schul- und Privatgebrauch. 8. 1820. 10 gr.

Phädrus äsopische Fabeln, metrisch übersetzt von J. P. Sattler. 8 1798. 8 gr.

Plinius, C. S., Panegyricus, cum commentariis et notis Schwarzii. cum 2 Figur. 4 mâj. 1746. 6 thlr.

Rieß, A. H., Lehr- und Lesebuch, für Volksschulen. 3e verb. und verm. Aufl. 8. 1824. 6 gr.

Schlez, J. F., der Schreibeschüler, oder Vorübungen im Briefschreiben und in andern bürgerlichen Aufsätzen, zum Gebrauch in Landschulen. 5e verb. und verm. Aufl. 8. 1823. 4 gr.

Bauwesen, das öffentliche, und die zweckmäßigen Einrichtungen, nach welchen Staats-Bauten und Arbeiten mit Sparsamkeit auszuführen sind. Nebst einem Nachtrage über die zweckmäßige Ersparung bei Privat-Bauten. Herausgegeben durch die Hamburgische Gesellschaft zur Beförderung der Künste und nützlichen Gewerbe. gr. 8. 1818. geh. 8 gr.

Campan, Madame, die häusliche Erziehung, vorzüglich des weiblichen Geschlechts, von dem ersten Lebensjahre bis in das reifere Alter. Ein Handbuch für Eltern und Erzieher. Nach dem Franz. frei bearbeitet von W. v. Gersdorf. 8. 1824. 21 gr.

Cronstädt, A. F. v., Mineralgeschichte über das Westmanländische und Dalekarlische Erzgebirge, auf Beobachtungen und Untersuchungen gegründet. Aus dem Schwedischen übersetzt von J. G. Georgi und herausgegeben von D. J. C. D. Schreber. M. 1 K. gr. 8. 1781. 16 gr.

Europas Palingenesie. Sammlung der wichtigsten Materialien zur neusten Geschichte des Europäischen Continents (von L. Lüders). 3 Bde. 1810. 11. gr. 8. 3 thlr. 12 gr.

Genersich, Professor, Blüthen von Jean Paul Frie-

drich Richter und Johann Gottfried von Herder. gr. 8. 1821. geh. 1 thlr. 4 gr.

Geschichte der drei letzten Lebensmonate Napoleon Bonapartes. Nach authentischen Documenten verfaßt von S***. Aus dem Französischen übersetzt. 8. 1822. geh. 8 gr.

Harders, A., leichter und faßlicher Unterricht, das Pianoforte zu stimmen. gr. 8. 2 gr.

Hauy, Ritter, über den Gebrauch physikalischer Kennzeichen zur Bestimmung geschnittener Edelsteine. Uebersetzt durch Karl Cäsar Ritter v. Leonhard. gr. 8. 1818. 10 gr.

Hummel, B. F, Bibliothek der deutschen Alterthümer, systematisch geordnet und mit Anmerkungen versehen. gr. 8. 1787. 1 thlr. 8 gr.

— — Zusätze und Verbesserungen zur Bibliothek. gr. 8. 1791. 12 gr.

— — Beschreibung entdeckter Alterthümer in Deutschland. gr. 8. 1792. 12 gr.

Jäger, W., Geschichte Konrads II. Mit 1 Kupfer. gr. 8. 1787. 10 gr.

Panzer, G. W., Annalen der ältern deutschen Literatur, oder Anzeige und Beschreibung derjenigen Bücher, welche von Erfindung der Buchdruckerkunst bis 1520 in deutscher Sprache gedruckt worden sind. gr. 4. 1788. 2 thlr. 16 gr.

— — älteste Buchdruckergeschichte Nürnbergs, oder Verzeichniß aller von Erfindung der Buchdruckerkunst bis 1500 in Nürnberg gedruckten Bücher, mit literarischen Anmerkungen. gr. 4. 1789. 1thlr. 8gr.

Raßmann, F., deutscher Dichternekrolog, oder gedrängte Uebersicht der verstorbenen deutschen Dichter, Romanenschriftsteller, Erzähler und Uebersetzer, nebst genauer Angabe ihrer Schriften. 8. 1818. 1 thlr.

Ribbe, J. C., die Kenntniß von dem Pferde, in Hinsicht auf dessen Natur, Körperschönheit, Eigenschaften ꝛc.; für die Liebhaber dieses Thieres bearbeitet und nebst einem Unterricht zur Behandlung der Rehe, der Druse und der Kolik, als die bei Lieb-

haberpferden am meisten vorkommenden Krankheiten, so wie auch einer Tabelle über die körperlichen Verhältnisse eines idealisch-schönen Pferdes. gr. 8. 1821. geh. 1 thlr. 3 gr.

Rosenstein, D. W., der getreue und aufrichtige Rathgeber für Augenkranke. Ein Noth- und Hülfsbuch zum Besten der Menschheit, worinnen nicht nur der Bau des Auges genau beschrieben wird, sondern auch Vorsichtsregeln zur Erhaltung des Gesichts gegeben sind, und wie man sich bei Schwäche der Augen, bei Entzündungen, mit Rücksicht auf neugeborne Kinder, und bei andern Augenfehlern, sie mögen durch Mißbrauch dieses Organs, durch Ausschweifung in der Liebe oder andere Ursachen entstanden seyn, zu verhalten habe, nebst den untrüglichsten Mitteln, wie man sich nicht allein davon befreien, sondern auch das Schielen der Kinder verhüten und entfernen könne. Zweite verbesserte Auflage. 8. 1823. geh. 6 gr.

Sander, H., von der Güte und Weisheit Gottes in der Natur. Ein Buch zur Belehrung und Erbauung für Menschen, welche die Natur und Gott aus derselben kennen lernen wollen. 5e verbesserte Aufl. 8. 1820. 21 gr.

Weishaupt, A., das verbesserte System der Illuminaten, mit allen seinen Graden und Einrichtungen. Neue und verm. Aufl. 8. 1788. 1 thlr. 8 gr.

Wolff, M. J. H., die jungen Weltkenner, oder die Welt im Kleinen; ein Bilderbuch, technologischen, geographischen, naturhistorischen und moralischen Inhalts, zur nöthigen Kenntniß für Kinder. Mit 244 colorirten Abbildungen. 8. geh. 1 thlr. 12 gr.

Romane.

Ademar, Ritter, von Bourbon, oder die Bewohner des weißen Felsen. Nach A. Porter frei bearbeitet

von W. v. Gersdorf. Ein Seitenstück zu dem Ritter der rothen Rose. 2 Bde. 8. 1823. 2 thlr.
(A. u. d. T. Erzählungen v. W. Gersdorf. 5r 6r Bd.)

Asseburg, die. Historisch-romantisches Gemälde, dramatisirt von A. Klingemann. 2 Bde. Mit Kupfrn. 2e verb. Aufl 8. 1819. 2 thlr.

Beherrscher, der, der Eilande, in 6 Dichtungen von W. Scott, bearbeitet v. F. P. E. Richter. 8. 1822. 1 thlr. 6 gr.

Braut, die todte, und die erste Liebe. Erzählungen von Charl. Pfeiffer. 8. 1824. (siehe: Gemälde. 1r Bd.) 22 gr.

Churfürst Friedrich V. v. der Pfalz, König von Böhmen, und seine Getreuen. Ein romantisches Gemälde der Vorzeit von W. von Gersdorf. 8. 1823. 1 thlr. 12 gr.
(Auch unter dem Titel: Erzählungen. 4r Bd.)

Circe, die, von Glas-Llyn. Ein Roman, nach W. Scott bearbeitet von H. K. L. Reinhardt. 4 Bde. 8. 1r 2r Bd. 1822. 1 thlr. 12 gr. 3r 4r Band. 1823. 2 thlr. complet 3 thlr. 12 gr.

Erzählungen von Wilhelmine von Gersdorf. 8 Bde. 8. 1821—24. 8 thlr. 18 gr.
(1r Bd. die Feuerlilien- und Schwertlilienburg ꝛc. 1821. 1 thlr. 2r Bd. 1822. 1 thlr. 6 gr. 3r Bd. die Pächterin von der langen Insel ꝛc. 1822. 1 thlr. 4r Bd. Churfürst Friedrich V. 1823. 1 thlr. 12 gr. 5r 6r Bd. Ritter Ademar. 1823. 2 thlr. 7r 8r Bd. Lidia. 1824. 2 thlr.)

Erzählungen und Romanzen von F. K. von Nidda. 2 Bde. 8. 1821. 1822. 3 thlr.

Eternelle, oder die Blindgeborne, ein romantisches Gemälde von W. v. Gersdorf. 2 Bde. N. A. 8. 1822. 2 thlr. 8 gr.

Gemälde aus Gegenwart und Vergangenheit, von Charlotte Pfeiffer. 1r Bd. 8. 1824. 22 gr.
(2r Bd. unter der Presse.)

Phil

Kant

Bayerische StaatsBibliothek

Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Kant, Immanuel,

Von der Macht des Gemüths durch den bloßen Vorsatz seiner krankhaften Gefü
hle Meister zu seyn

Leipzig 1824

Augsburg, Staats- und Stadtbibliothek -- Phil 1902
urn:nbn:de:bvb:12-bsb11273305-5